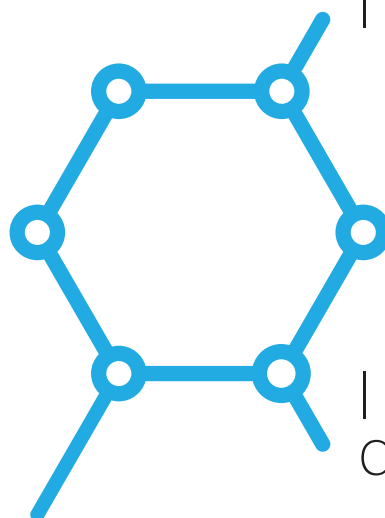


28 a 30
de outubro
2016
Bragança
Portugal



I Congresso Nacional

Ciências Biomédicas Laboratoriais

I Encontro Nacional
de Estudantes

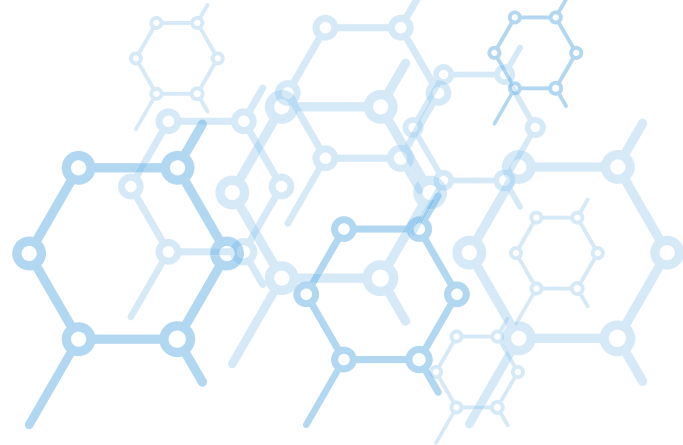
Livro de Resumos



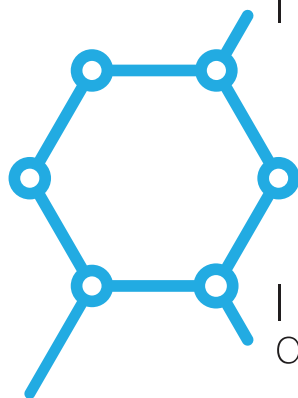
COM O ALTO PATROCÍNIO DE SUA EXCELENCIA



O Presidente da República



28 a 30
de outubro
2016
Bragança
Portugal



I Congresso Nacional

Ciências Biomédicas Laboratoriais

I Encontro Nacional
de Estudantes

Título	I Congresso Nacional de Ciências Biomédicas Laboratoriais: Livro de Resumos
Editores	Josiana Vaz Amadeu Ferro Clarisse Pais Helena Pimentel Sara Ricardo
Design e paginação	Atilano Suarez Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança
Editor	Instituto Politécnico de Bragança
ISBN	978-972-745-211-8
Handle	http://hdl.handle.net/10198/13540

Apoio



Atividade Física e Impacto em Marcadores Bioquímicos em Diabéticos: Revisão Sistemática da Literatura

Eduarda Barreira

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde – edubarreira4@hotmail.com

Ana Maria Pereira

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde – amgpereira@ipb.pt

Josiana Vaz

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde; CIMO-Centro de Investigação de Montanha – josiana@ipb.pt

André Novo

Escola Superior de Saúde de Bragança-IPB – andre@ipb.pt

Resumo

Introdução: A diabetes mellitus é uma patologia crónica com grande expansão a nível mundial. Estima-se que o número de portadores de diabetes aumente rapidamente nas próximas décadas devido ao envelhecimento da população. Como tal é fulcral consciencializar as pessoas para a adoção de estilos de vida mais ativos. A implementação de programas de intervenção com ênfase na promoção da atividade física tem demonstrado ser um ponto importante no tratamento desta patologia já que permitem um melhor controlo glicémico e perfil lipídico.

Objetivos: Verificar qual a efetividade da implementação de um programa de atividade física nos valores de glicémia e perfil lipídico em portadores de diabetes mellitus.

Metodologia: Revisão sistemática da literatura publicada nos anos 2010-2015 através da metodologia PICO na base de dados PubMed/Medline. Pretende-se responder à questão de investigação: “Qual a efetividade da implementação de um programa de atividade física nos valores de glicémia e perfil lipídico em indivíduos idosos portadores de diabetes mellitus?”

Resultados: Após a aplicação dos critérios de inclusão foram selecionados artigos 13, de um total de 6600. Os artigos selecionados demonstram que a implementação de programas de atividade física baseados em exercícios aeróbios, resistência, flexibilidade e combinados supervisionados melhoram significativamente os níveis de glicémia e perfil lipídico.

Conclusão: A implementação de programas de atividade física de acordo com informações cientificamente válidas são pilares fundamentais no tratamento da diabetes mellitus devendo ser fomentada a sua implementação.

Palavras-chave:

Atividade Física, Diabetes Mellitus, Perfil lipídico.